



REGINA DOCTOR

ЛЕЧУ ЕДОЙ

Я
НЕ
ЛЮБЛЮ
СЛАДКОЕ

@REGINA_DOCTOR

более
800 000
ПОДПИСЧИКОВ

Регина Доктор

Я не люблю сладкое

Серия «Лечу едой»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42609522
Я не люблю сладкое: АСТ; Москва; 2019
ISBN 978-5-17-108032-7

Аннотация

Долгожданное продолжение книги «Здоровое питание в большом городе», которая стала настоящим бестселлером среди бесчисленного количества других книг по диетологии. Осмысленный подход к своему питанию, понимание значимости пищевого поведения стали главными принципами в жизни многих людей. Сколько раз мы мечтали сбросить вес? Улучшить свое здоровье? Избавиться от хронических заболеваний? А кто задумывался о первопричине всех этих проблем? Что мешает нам просто взять и начать здоровый образ жизни?! Наша тяга, пищевые пристрастия, пищевое поведение, которое можно и нужно менять! В книге Регины Доктор «Я не люблю сладкое» вы найдете четкий план, инструкцию к действию и сможете, как и многие люди по всему миру, встать однажды с твердым убеждением и сказать себе: «Я не люблю сладкое!» – без запретов и ограничений.

Содержание

Предисловие	5
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Регина Доктор

Я не люблю сладкое

© Регина Доктор, текст, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

*** * ***

Предисловие

Посвящается Няняй и Татане – бабушке и дедушке, которые подарили настоящее здоровое детство.

Написать книгу про сладкое я хотела еще семь лет назад, когда начала работать как диетолог. Тогда я поняла, что все-таки мешает пациентам получить результат.

Меня зовут Регина, я практикующий врач, терапевт, нефролог, диетолог. В своей работе я огромное внимание уделяю диетотерапии, ко мне люди приходят не только снизить вес и научиться правильному питанию, но и лечиться.

Как и в снижении веса, в лечебном питании встает один главный вопрос – соблюдение всех врачебных рекомендаций. Я за современную диетологию, где важно не просто дать человеку листок с рационом на завтрак, обед и ужин, но и сопроводить его на всех этапах реализации этого питания в его ежедневной жизни.

Так вот, с каким бы вопросом человек ни обращался к врачу-диетологу, он всегда столкнется с одной проблемой – своими вкусовыми пристрастиями, зависимостями, привычками. И это главное, что будет тормозить его в достижении результатов.

И если подходить к этому вопросу по старинке, не заме-

чать наличие проблемы, сценарий известный, и каждый хоть раз да наблюдал такую ситуацию – хождение по кругу: решила похудеть – не получилось, еще попытка, и так 10 лет подряд.

А иногда вопрос изменения вкусовых привычек не просто необходим, но жизненно важен! Особенно когда дело касается лечения реальных заболеваний.

Так, лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта невозможно без смены рациона, без специального режима лечебного питания. Причем в большинстве случаев достаточно только диетотерапии, чтобы снять обострение без лекарств и препаратов. А если не уделить внимание питанию пациента, то и не будет эффекта от терапии таблетками – они просто не сработают.

Сахарный диабет, заболеваемость которым растет с каждым днем, невозможно взять под контроль без смены пищевых привычек и образа жизни.

В лечении любого заболевания найдется место диетотерапии – лечебному питанию. Но если бы все было так просто.

Иногда даже диагноз, риски осложнений, прогнозы и последствия не заставляют человека менять свой образ жизни. Вот где вся сложность и актуальность вопроса! А почему? Да потому что любит, нравится, привык к своей «любимой» еде, и когда это не поддается контролю, когда нарушает физическое самочувствие, то это называется зависимость.

Зависимость мешает достигать результатов, мешает вер-

нуть любимую фигуру после родов, мешает выздороветь, мешает ходить без одышки.

Понимаете, с чего нужно НАЧИНАТЬ?

На сегодняшний день уровень развития диетологии как науки достаточно высок, и оказание современной диетологической помощи населению должно включать не только рекомендации, ЧТО есть, но и четкий план, КАК прийти к новому образу жизни, как изменить вкусовые привычки, как сделать так, чтобы мозг «полюбил» другие продукты, а еще желательно совмещение физиологии с психологией питания.

И все это совершенно спокойно реализуемо и возможно, если взять под контроль самый сильный наркотик на планете – сахар.

Что мешает вам похудеть?

Что мешает соблюдать предписанный врачом план лечебного питания?

Что мешает начать с понедельника?

Не торопитесь отвечать «лень», хотя это первое, что приходит в голову, смотрите на проблему шире: вам мешают ваши привычки, ваша тяга, ваша любовь к сладкому.

И если вы сейчас поняли, что именно наши якоря в виде пищевых привычек и предпочтений и тормозят нас, то самое время читать мою книгу!

Мой личный опыт по сладкому таков, что я с детства СЛАДКОЕЖКА. Мучное, плохой аппетит, сладости от бабушки и дедушки – все это хорошенечко подкреплено

эмоционально, конечно, ведь воспоминания из детства самые-самые. Я не имела проблем с весом до первой беременности — тогда я поняла, что такое пищевая зависимость и что она у меня есть! Именно в тот момент я снизила количество сахара в рационе и прошла весь этот путь с самого начала. Поэтому все, о чем я говорю, помимо теории, исследований, многолетней работы с пациентами, я знаю на своем опыте. И если я раньше могла съесть коробку конфет за один присест или употреблять любимые шоколадные батончики по несколько раз в день, то сегодня я могу сказать: «Я НЕ ЛЮБЛЮ СЛАДКОЕ!»

И вас научу!

Я хочу, чтобы эта книга помогла двум группам людей.

Первая группа — люди, у которых есть лишний вес или даже хронические заболевания, но они не видят проблемы в этом. Возможно, это ваши родные и близкие, которых вы долго уговариваете начать правильно питаться. Да, это очень сложная аудитория, ведь они пока совсем не заинтересованы в проблеме и ее решении. Но, возможно, узнав про реальный вред нездорового питания, прочитав всего одну главу про эффекты сахара, они поймут, прочувствуют, задумаются. А некоторые из них даже попробуют применять методики и, каждый день убеждаясь, что ЭТО работает, начнут выздоравливать. Организм и самочувствие не обманешь, мозг сам сделает выбор.

Вторая группа — это люди, уже осознавшие всю тягость

пищевой зависимости и готовы работать. Все, кто взял в руки книгу с надеждой и вектором изменить свой образ жизни, пищевые привычки и хочет сделать это максимально полезным и коротким путем, — однозначно каждая глава этой книги для вас!

Также я пишу с надеждой и верой, что моя книга поможет практикующим врачам, у которых просто не хватает времени, чтобы уделять внимание становлению здорового питания и образу жизни, чтобы в разы повысить эффективность терапии, будь то специальная схема лечебного питания, стационарное, поликлиническое лечение или профилактика заболеваний.

Какова цель?

Мы поняли, что к вопросу питания и становления новых привычек нужно подходить не поверхностно с вопросами, что же есть, чтобы похудеть, или что исключить, а начинать с поиска первопричины этой проблемы.

Вы сможете легко следовать любому принципу питания, если вас не будет тормозить тяга или пристрастие. То есть первое, что нужно сделать, — это изменить существующие вкусовые привычки. **ИЗМЕНИТЬ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ.**

Неужели это возможно? Да, конечно!

На этом этапе еще рано говорить о пищевой зависимости, но мы обязательно разберемся с этой темой. Сейчас важно

понять, что если вы любите мучное и сладкое, то важно НЕ запретить себе его, так как запреты – это ненадолго. Важно перестать любить сладкое.

Так вот, наша главная цель – чтобы вы сказали: «Я НЕ ЛЮБЛЮ СЛАДКОЕ», чтобы научили этому своих детей.

Сменить позицию жертвы: «Мне сладкое нельзя» – на выбор лидера: «Я сладкое не ем».

Чувствуете, разница принципиальная!

Что тогда?

Не имея якорей в виде неконтролируемой тяги к сладкому, вы становитесь независимы. Вы свободны в самой базовой и ежедневной потребности организма – в выборе пищевых предпочтений.

И вот тогда любая ваша цель в оздоровлении организма – снижение веса или лечение заболевания, а может быть, просто профилактика – будет достигнута.

Кому подходит?

Все, что я знаю по этой теме, придумала не я.

Методик очень много. Что-то уже используется в работающих оздоровительных государственных программах, что-то – в психотерапии зависимости.

Я дам совокупность знаний и методов, которые активно применяю в своей практике, полагаясь на семилетний опыт работы по изменению пищевого поведения у своих пациен-

тов. Некоторые методы созданы и разработаны мной. Назовем это совокупной методикой с моим авторским изложением.

Методика подходит всем, кто давно мечтает и хочет добиться целей в оздоровлении организма.

- Всем, кто понимает, как тяга к сладкому мешает жить.
- Пациентам, находящимся на диетотерапии или режиме лечебного питания по состоянию здоровья.

- Всем взрослым с 14 лет, потому что для детей – свои особенности и свои методики, это связано с развитием и формированием головного мозга. А с точки зрения мозга к 14 годам ребенок – взрослый.

- Всем, кто хочет легко жить, питаться натуральной здоровой едой и понимает ценность профилактических мер.

Есть лишь один момент, не прояснив который нам не получится эффективно начать.

Кому НЕ подходит?

Тем, кто НЕ видит проблемы.

На данный момент в мире работает самая известная методика терапии зависимостей – «12 шагов», многие о ней слышали.

В России эта программа звучит следующим образом¹.

ШАГ 1. «Мы признали свое бессилие перед своей зависимостью, признали, что наша жизнь стала неуправляемой».

¹ <http://www.12step.ru/>

Основой каждого серьезного изменения в личности и поведении человека должна стать какая-либо базисная точка. Поэтому началом пути, первым шагом, станет именно нахождение данной точки. Для того чтобы построить всю следующую систему, необходимо признать первое положение. Если человек не признает факт бессилия своего «Я», нельзя добиться от него в психотерапии базисной честности перед собой.

ШАГ 2. «Мы пришли к убеждению, что только сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие».

Второй шаг данной программы вытекает из первого логически. Ведь если пагубные привычки сильнее, чем «Я», то на физическом уровне «Я» должно быть уничтожено. Но все равно «Я» продолжает свое существование, поэтому легко признать, что есть более могущественная сила, чем губительные вещества, чем собственное «Я». Именно эта сила сможет вернуть эмоциональное здоровье и здравомыслие зависимому человеку. То есть второй шаг даст пациенту понять, что из тупика после уже сделанного первого шага есть выход.

ШАГ 3. «Мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем».

Чтобы сделать третий шаг, могущественную силу человека нужно будет персонифицировать. Причем сделать это в максимально возможной проекции. Для каждого это будет

что-то свое: для человека с ориентацией мистической формы – астральная сущность, для людей с натурфилософской ориентацией – какие-либо силы природы, для человека религиозного – Бог, в соответствии с его религией. Как только человек представит эту могущественную силу, он должен поручить свою жизнь ей, так как этой силе безразличны алкогольные напитки или наркотики. Развивая данную персонификацию, можно через супер-эго трансформировать свои намерения.

ШАГ 4. «Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения».

Четвертым шагом является реализация персонификации Бога в человеческом внутреннем мире, так как по большей части наша точка зрения о нравственности является прерогативой супер-эго. Если сместить позицию больного человека с эго на супер-эго, то можно добиться произведения оценки прошлой жизни человека и вызвать в нем чувство вины. Но важно помнить, что это чувство вины нельзя оставлять во внутреннем мире.

ШАГ 5. «Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений».

Следующим шагом будет фиксирование чувства своей вины и ее превращение из внутреннего состояния во внешнее. Это делается для того, чтобы позже можно было использовать чувство своей вины для развития человеческой личности. На этом этапе обычно закрепляется печать челове-

ской вины именно на его прошлой жизни, а также выявляются псевдопричины и причины, для того чтобы объяснить, почему все было именно так. Обнаружение ключа к неправильным поступкам – давний ход психотерапевтов.

ШАГ 6. «Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера».

В работе психотерапевтов стадия подготовки так же значима, как и само действие. Если данная стадия будет проводиться достаточно хорошо, то эффективность и значимость действия будут обеспечены.

ШАГ 7. «Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков».

Создаем основу для изменения себя, начинаем процедуру по «отбеливанию собственного Я». Как и предыдущая ступень, эта стадия должна быть представлена с максимально возможной проективностью. Только Бог, одно доверенное лицо и сам пациент знают, что и в какой степени нужно изменять в структуре «Я». Энергия вины направляется на данные изменения.

ШАГ 8. «Мы составили список всех тех людей, которым мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб».

Составляем полный список людей из тех, которым когда-либо мы причиняли зло. Вырабатываем желание загладить перед всеми ними свою вину.

Практическое действие, которое помогает реализовать

чувство вины по указанию с помощью актуального «Я» высшей идентификации. Фактически реальная процедура по «отбеливанию собственного Я».

ШАГ 9. «Мы напрямую возместили ущерб тем людям, кому это было возможно, за исключением тех случаев, когда это могло навредить им или другим людям».

Признание своей вины на предыдущей ступени может вызвать агрессию, которая будет направлена или на других ни в чем не повинных людей или на самого себя. Если ту агрессию, которая появилась на восьмом шаге, оставить внутри человека, то возможен рецидив или же агрессия на самого себя. Именно поэтому на девятом шаге предлагается агрессию перевести в помощь другим – впоследствии этот путь подробно описали в бихевиоральной терапии (Гольдштейн А.П. «Поведенческие альтернативы агрессии»).

ШАГ 10. «Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это».

На данном этапе особенно важно продолжать самоанализ. По пройденному уже теперь пути вину трансформировать в агрессию, а агрессию в преобразование себя и в помощь другим.

ШАГ 11. «Путем молитв и размышлений мы старались улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его Воли, которую нам надлежит исполнить, и даровании силы для этого».

Нужно продолжать взаимодействие с проекцией челове-

ческого супер-эго, что даст предпосылки для дальнейшего совершенствования своего «Я». Важно при этом помнить, что в действие трансформируются все указания от супер-эго.

ШАГ 12. «Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы старались нести весть об этом другим зависимым и применять эти принципы во всех наших делах».

Реабилитационная программа под названием «12 шагов» доступна абсолютно для любого человека (нет ограничений по религиозным, социальным, интеллектуальным и возрастным критериям). С помощью данной программы у человека вырабатывается совершенно новая концепция своей прошлой зависимости, он учится жить с этой зависимостью, контролируя себя полностью. Со временем человек переоценит себя, свои возможности и межличностные контакты. Человек не просто воздерживается от своей зависимости, а проходит социальный, духовный рост, поэтому ориентиры для достижения целей человеку даются в программе.

Эта методика разработана и внедрена в стандарты многих реабилитационных центров для людей с алкогольной и наркотической зависимостью. Более того, она адаптируется под любую зависимость, в том числе и пищевую.

Мы с вами будем часто обращаться к некоторым работающим «шкам» из этой программы, так как генез зависимости одинаковый и центр удовольствия в головном мозге один.

Так вот, первый шаг в системе «12 шагов» – это признание

бессилия перед своей зависимостью. Это признание проблемы. Без этого шага система не работает, и зависимых людей не берут на программу. Это единственное условие, необходимое для старта успешной работы. Поэтому и в нашей теме изменения пищевых привычек важно осознать, что проблема есть.

Вы же понимаете, о чем я. Если кто-то из вашего окружения далек от здорового питания, не видит проблемы в своем лишнем весе, то сколько бы вы или кто-то другой его не уговаривали, сдвигов не будет, пока человек сам не увидит/не почувствует наличие проблемы. Он может с удовольствием накладывать по три ложки сахара в чай и не понимать, зачем вам все это. Он будет продолжать обедать в фастфуде, и вы не сможете его переубедить. Даже если это ваша мама, супруг, ребенок или другой близкий человек, без «шага номер 1» ничего не сработает. Не тратьте энергию и время. Начните с себя.

И вот мы уже сделали ПЕРВЫЙ ШАГ.

Что нам поможет?

Структурный тип мышления.

Это ключ к победе, которым пользуются все успешные люди – от бизнес-тренеров до президентов. Почему, когда один человек начинает объяснять, все понятно, приятно слушать, а когда выступает другой – хочется спать и сбежать с лекции?

Кто-то рождается с таким мышлением, кто-то приобретает его в процессе правильного воспитания в детстве. Но! Даже если человек не обладает таким типом мышления в настоящее время, в уже зрелом возрасте, никогда не поздно начать. Лучшие высшие учебные заведения мира учат студентов, формируя структурный тип мышления.

Все мои программы, мастер-классы и семинары я создаю именно по структурному принципу. Поэтому люди выходят с четким планом и ощущением, что теперь наконец-то все понятно. Успех моей первой книги «Здоровое питание в большом городе» именно в подаче. Я хочу, чтобы было понятно всем.

Так вот, вернемся к сладкому.

Хотите сформировать новые вкусовые привычки, новый образ жизни, жить без зависимостей – нужна СТРУКТУРА.

Структурный тип мышления помогает выявить связь между фактами, проще говоря, он описывается одной простой фразой – «разложить по полочкам».

Самую сложную науку – врачи вспомнят биологическую химию – можно легко понять/объяснить, если вынести все знания в структурный план и каждому факту дать логическое объяснение.

Приведу пример. Можно было даже вынести это в отдельную главу под громким названием «ПОЧЕМУ ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ?»

Вы решили похудеть! Обратились к специалисту (это мо-

жет быть фитнес-тренер, врач или просто соседка, которая успешно похудела сама), а он вам – листок с питанием или «исключи сладкое, добавь больше овощей и белка».

У вас же мотивация, энтузиазм, неделю-две все четко по рациону, а дальше забыли, бросили. У некоторых такой сценарий повторяется из года в год.

Диеты НЕ работают. Почему?

Структурное мышление построено на простых логических цепочках.

«Земля круглая».

«Трава зеленая».

«Днем Солнце, ночью Луна».

Это прописные истины, с ними не спорит наше сознание, наш мозг этому не сопротивляется.

Получая список продуктов, которые можно и нельзя употреблять, мы часто не понимаем: а почему же?

Мы не знаем всех процессов, которые происходят в организме. Я всегда спрашиваю пациентов на первой консультации: «Куда девается жир, когда вы худеете?» или «Вы понимаете, почему у вас в рационе минимум белка при вашем заболевании?» 95 % людей не могут ответить на эти вопросы, они не знают, почему нужны или не нужны именно эти продукты, не понимают, что происходит внутри организма, когда они болеют.

Поэтому мозг воспринимает эту диету как «просто запрет», без построения каких-либо логических цепочек.

Нет логики. Нет первой ступени осознания. Нет формирования навыка. Нет автоматизма. И образа жизни нет. Поэтому происходит очередной срыв.

И уж конечно, при такой схеме невозможно и думать об устранении первопричины – изменении вкусовых предпочтений.

Что делать?

- Нужно выстроить структурный план действий.
- Дать четкое понимание всех процессов, происходящих на этапе движения к нашей цели.
- Вытащить из головы все сложности, как практические, так и психологические, с которыми мы можем столкнуться.
- Получить результат.
- Почувствовать результат.
- Получить удовольствие.
- Закрепить эмоционально.

Вот тогда новый образ жизни будет достигнут легко и навсегда.

Вот тогда вы скажете: «Я НЕ ЛЮБЛЮ СЛАДКОЕ».

Как пользоваться этой книгой

Организация структурного подхода или наш ПЛАН:

1. Сначала актуальность проблемы – мы поймем, чем же

все-таки вреден сахар и вреден ли вообще. Разберем подробно, что делает сахар в организме. Эту главу нужно прочитать абсолютно каждому, даже людям, у которых в данный момент нет цели питаться правильно и которые не считают сахар «врагом народа».

2. Затем мы переходим к пониманию причин, почему мы хотим и любим сладкое. Найти причину – уже 80 % победы.

3. К каждой причине нужно решение. Я люблю слова «готовое решение» – именно за этим же и приходят люди. Так вот, я не психолог, я всегда даю готовое решение.

4. Будет дан четкий план, что делать. Останется лишь сделать. Но и с этим пунктом примерно у 50 % возникнут проблемы. Поэтому здесь мы разделимся на две группы и будем действовать совершенно по-разному.

Это будет глава о том, как делать.

Ребята, которые «перепробовали все», не переживайте, есть все шансы поставить точку, вами просто не занимались. Будем работать.

5. Собираем в кучу первые результаты, радуемся.

6. Закрепляем новый образ жизни. Здесь ничего делать не нужно, все произойдет автоматически. Мозг сделает выбор.

7. Обязательно проходим этап поддержания вместе!

Еще один минус диет в том, что все они временные, на них не сидят постоянно, а значит, нет возможности прочувствовать разницу между выбором и запретом, между пищевой зависимостью и «нарядной едой». А нам нужно найти

золотую середину.

Получился ПЛАН из 7 действий. Неспроста.

Один из важных элементов структурного мышления – группировка фактов. Американский психолог Джордж Миллер вывел такую закономерность – « 7 ± 2 », на эту тему написаны его книги и научные труды². Так вот, он установил, что человек может обрабатывать не более СЕМИ элементов информации.

² Miller G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*. 63 (2): 81–97.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.